Claudia Earp
Food & Lifestyle Coach

Frische-Kick mit Kräutern für Frühjahr und Sommer

©Claudia Earp

Claudia Earp
Food & Lifestyle Coach

Frische-Kick mit Kräuter für Frühjahr und Sommer

BÄRLAUCH
ist eine alte Heilpflanze mit Knoblaucharoma. Es würzt Pesto, Nudeln, Suppen und vieles mehr. Am besten schmeckt Bärlauch fein geschnitten und püriert. Ähnlich wie der Knoblauch hat der Bärlauch eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und die Blutgefäße. Der Genuss von Bärlauch kurbelt den Stoffwechsel an, unterstützt die Tätigkeit der Leber und wirkt entzündungshemmend. Er ist ein ideales Frühlingsgemüse, dessen Verzehr dabei hilft, den Winter aus dem Körper zu vertreiben und der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken.

BASILIKUM
wird im frischen wie getrockneten Zustand als Küchengewürz verwendet. Basilikum ist in der südeuropäischen, besonders der italienischen Küche eines der meist verwendeten Gewürze. Beim Trocknen ergeben sich allerdings Verluste des Aromas. Hilft bei Völlegefühl und Blähungen.

BORRETSCH
riecht nach Gurken, schmeckt leicht und erfrischend gurkenähnlich und ganz leicht zusammenziehend. Das frische Kraut eignet sich für frische Salate aller Art, in Dips und Mayonnaisen und Kräuterbutter (sehr fein gehackt), für "Grüne Soße", ältere Blätter zu Mangold oder Spinat gegeben verbessern Geschmack und Farbe. Die essbaren Blüten sind eine hübsche Dekoration in Salaten und sommerlichen Getränken.

DILL
ist bei uns vor allem als Würzkraut für Gurken und Salate und zu Fisch bekannt. Er hat jedoch, ähnlich wie sein Bruder, der Fenchel, zahlreiche Heilfähigkeiten. Besonders hervorzuheben ist seine milchfördernde Eigenschaft. Außerdem lindert er die Blähungen von Säuglingen. Zudem wirkt er wohltuend entspannend auf Magen und Darm, appetitanregend und verdauungsfördernd.

ESTRAGON
hat einen würzig anisartigen, aromatisch - erfrischenden Geschmack. Passt zu feinen Saucen, Mayonnaisen, Dips und Marinaden in Kräuteressig, -Ölen und -Senf, in Salatdressings für frische Salate - lecker zu bitterstoffhaltigen Blattsalaten wie Radicchio, Chicorée, Löwenzahn, Endivien aber auch zu Rucola und Feldsalat, - in Kombination mit Balsamico Essig und gutem Olivenöl. Er wirkt appetitanregend und fördernd auf die Magensaftbildung.

KERBEL
hat feinfedrige Blätter und ein feines anis-artiges liebliches Aroma. Er eignet sich besonders gut zur Zubereitung von Suppen, Kräuterbutter, Mayonnaisen, Dips, Kräuteressig, als würzige Ergänzung frischer Salate und in Dressings, in Quark und Frischkäse. Wirkt appetitanregend, stoffwechselfördernd und harntreibend. Ist beliebt als erster Vitamin- und Mineralienlieferant im Frühjahr.

Frische-Kick mit Kräuter für Frühjahr und Sommer

KORIANDER
sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie, sein kräftiges, Bergamotte-ähnliches Aroma mit leicht würzig-kräftigen Nachgeschmack, gibt ihm einen unverwechselbaren Charakter. Der scharf-bittere Geschmack ist für viele gewöhnungsbedürftig. Die frischen gehackten Blätter können über asiatische Gerichte gestreut werden (je nach Rezept und Geschmack), besonders verbreitet in der indischen, russischen und türkischen Küche - häufig verwendet in Joghurt-Saucen und herzhaften Joghurt-Getränken (Lassies) sowie Kräuter-dips und -saucen. Wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und blähungstreibend.

Kresse
hat einen scharf - würzigen Geschmack, der sie zu einem idealen Gewürz in der frischen Küche macht. Sie würzt und verfeinert Suppen, Saucen und Kräuterquark uvm. Auch als Salatzutat eignet sie sich hervorragend. Kresse kann auch zur Erzeugung von Sprossen verwendet werden. Diese sind besonders im Winter wertvolle Vitaminspender. Gartenkresse enthält u.a. reichlich Vitamin C und Mineralstoffe. Weiterhin wirkt Kresse harntreibend. Daher und aufgrund der hohen Dichte an wertvollen Nährstoffen ist sie ein beliebtes Kraut für Frühjahrskuren.

MINZE
bekannter aromatisch scharfer Duft und Geschmack, zur Zubereitung von erfrischenden Sommergetränken, für Suppen, Salate, Marinaden in englischer "Minzsauce" und in Gewürz-Essigen, vorsichtig dosieren, weil der Geschmack leicht dominiert. Minze wirkt krampflösend und schmerzlindernd, regt die Galle an, belebt den Herzmuskel, beruhigt das Gehirn, wirkt kühlend..

OREGANO
ist in frischer wie auch getrockneter Form als Gewürz empfehlenswert. Während die frischen Blätter einen unerwartet blumigen Charakter haben, dominieren beim getrockneten Kraut die warm-würzigen Komponenten, die dort dann auch sehr intensiv sein können. Zusammen mit Basilikum in italienischen Pizza- und Pasta-gerichten, kann Oregano schon als Klassiker bezeichnet werden. Aber auch Kartoffelgerichte, Auberginen, Zucchini und weiße Bohnen bekommen mit diesem Gewürz eine mediterrane Note. Marinaden für Fisch, Meeresfrüchte und Hammelfleisch werden bevorzugt mit getrockneten Blättern zubereitet, während frische, junge Blätter sogar als Salatzutat verwendet werden können. Oregano würzt Pilzgerichte und Kräuterbutter. Wirkt auswurffördernd, krampflösend, appetitanregend, gallentreibend und verdauungsfördernd.

PETERSILIE
wird meist roh oder nur kurz erhitzt verwendet, da sie sonst ihr frisch würziges leicht bitteres Aroma verliert. Die französische Küche gart Petersilie in Brühen von Anfang an mit. Enthält mehr Vitamin C als Zitronen. Wirkt harntreibend und krampflösend.

PIMPINELLE
Frischer leicht bitterlich- zusammenziehender Geschmack mit einem an Gurken erinnernden Aroma, adstringierende und leicht entwässernde Wirkung, für alle frischen Salate und Kräutersuppen, Tomaten, Eierspeisen, Fischgerichte, in Gewürzessigen, Mayonnaisen und Saucen, als Zutat für "Grüne Sauce“. Wirkt harntreibend, appetitanregend, leicht adstringierend, verdauungsfördernd und fördert die Ausscheidung von Schlackenstoffen.

Frische-Kick mit Kräuter für Frühjahr und Sommer

SAUERAMPFER
Stark saurer, erfrischender Geschmack, als Suppe zubereitet oder als Zugabe zu anderen Kräutersuppen, in Salaten, Soßen, Dips, Quark, Kräuterbutter, Kartoffelsuppen, Zutat zu "Grüner Soße", zusammen mit Spinat gekocht, zu Fisch. Hat einen hohen Vitamin C- und Mineralstoffgehalt, gut geeignet als erster Vitaminlieferant im Frühjahr, appetitanregende, leicht abführende Wirkung, (wegen des hohen Oxalsäure-gehaltes nicht in zu großen Mengen und zu häufig verzehren!)

SCHNITTLAUCH
typischer Lauchgeschmack, aber milder und frischer als Zwiebeln. Bekannte Verwendung: in Quark, Kräuterbutter, Mayonnaise, in Saucen, zu Kartoffeln und Kartoffelsalat, in frischen Salaten uvm. Wie andere Laucharten wirkt er schleimlösend, antibakteriell, harntreibend und hat eine positive Wirkung auf die Blutgefäße.

Waldmeister
auch Maikraut genannt üblicherweise zu Waldmeisterbowle verarbeitet oder für Tees getrocknet. Der Waldmeister enthält Cumarin, das leicht beschwingt und in geringer Dosierung bei Kopfschmerzen und Migräne helfen kann, in höherer Dosierung aber auch Kopfschmerzen verursachen kann!

..

©Claudia Earp

Wenn du weitere Anregungen für einfache, schnelle und trotzdem raffinierte und gesunde Rezepte suchst, schau gerne auf meiner Homepage

www.claudia-earp.de

vorbei.

Ich zeige dir wie du deinen Körper nicht mit Tabletten oder Spritzen sondern mit Messer und Gabel und Genuss auch mit zunehmendem Alter optimieren kannst. Auch wenn du wenig Zeit und Geduld und schon viel ausprobiert hast.

Lass dich von mir von „nur funktionieren“ zu „100% Lebensenergie und Wohlgefühl“ begleiten. Und so, dass das Ganze für dich im Alltag einfach umzusetzen ist.

Bist du eine Frau zwischen 40 und 60 Jahren, die mit beiden Beinen im Leben steht und die zu den Frauen gehört, die nicht jammern und klagen sondern Dinge anpacken und verändern?

Dann lass uns noch heute ein kostenloses Strategiegespräch vereinbaren, in dem wir gemeinsam herausfinden was der richtige Weg für dich ist. Ich freue mich auf ein Gespräch mit dir.

Termine für ein Gespräch kannst du einfach auf meiner Homepage bzw. direkt über diesen Link buchen:

https://claudia-earp.youcanbook.me

Impressum
Claudia Earp
Freiligrathstraße 5
28211 Bremen
1. Auflage 2017
Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.